


MES DÉCOUVERTES ALIMENTAIRES



PASSEPORT DE L'ÉLÈVE

écolation



Bienvenue dans un monde de découvertes de fruits et de légumes.

Ton école t'offre des collations de fruits et de légumes grâce au projet Écollation.

Par ce passeport, nous souhaitons que tu inscribes tes impressions sur la dégustation que tu as faite de certains aliments.

Peut-être que tu connaîtras déjà certains fruits et légumes, mais peut-être que tu en découvriras des nouveaux!

Ce passeport se veut un petit carnet de notes personnel de tes observations. Tu pourras y inscrire tout ce que tu veux. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

Nous t'invitons par la suite à partager avec tes parents ton expérience et peut-être même le refaire en famille!

Bonnes découvertes!

*pour des outils supplémentaires www.ecollation.org

Passeport



Nom

Prénom

Classe

Date de délivrance

Date d'expiration

VALIDE À VIE

Signature de l'élève

Ce que tes sens préfèrent...



Vue (couleur, forme, taille, aspect)



Odorat (odeur, arôme)



Goût (saveurs, autres sensations)



Toucher (texture, poids, température)



L'ouïe (son)

1 – Aliment :

J'ai dégusté cet aliment (entourer ou compléter) : **cru** - **cuit** - **entier** - **râpé** - **en rondelle** - **en bâtonnet**
autres :

Description de l'aliment

La description peut se faire avec des mots et/ou par des dessins (en couleur de préférence)



Appréciation de l'aliment
en date du :

(compléter la date et entourer le bonhomme sourire correspondant)



Beaucoup



Moyen



Pas du tout

Commentaires : _____

2 – Aliment :

J'ai dégusté cet aliment (entourer ou compléter) : **cru** - **cuit** - **entier** - **râpé** - **en rondelle** - **en bâtonnet**
autres :

Description de l'aliment

La description peut se faire avec des mots et/ou par des dessins (en couleur de préférence)



Appréciation de l'aliment
en date du :

(compléter la date et entourer le bonhomme sourire correspondant)



Beaucoup



Moyen



Pas du tout

Commentaires : _____

3 – Aliment :

J'ai dégusté cet aliment (entourer ou compléter) : **cru** - **cuit** - **entier** - **râpé** - **en rondelle** - **en bâtonnet**
autres :

Description de l'aliment

La description peut se faire avec des mots et/ou par des dessins (en couleur de préférence)



Appréciation de l'aliment
en date du :

(compléter la date et entourer le bonhomme sourire correspondant)



Beaucoup



Moyen



Pas du tout

Commentaires : _____

4 – Aliment :

J'ai dégusté cet aliment (entourer ou compléter) : **cru** - **cuit** - **entier** - **râpé** - **en rondelle** - **en bâtonnet**
autres :

Description de l'aliment

La description peut se faire avec des mots et/ou par des dessins (en couleur de préférence)



Appréciation de l'aliment
en date du :

(compléter la date et entourer le bonhomme sourire correspondant)



Beaucoup



Moyen



Pas du tout

Commentaires : _____

5 – Aliment :

J'ai dégusté cet aliment (entourer ou compléter) : **cru** - **cuit** - **entier** - **râpé** - **en rondelle** - **en bâtonnet**
autres :

Description de l'aliment

La description peut se faire avec des mots et/ou par des dessins (en couleur de préférence)



Appréciation de l'aliment
en date du :

(compléter la date et entourer le bonhomme sourire correspondant)



Beaucoup



Moyen



Pas du tout

Commentaires : _____

6 – Aliment :

J'ai dégusté cet aliment (entourer ou compléter) : **cru** - **cuit** - **entier** - **râpé** - **en rondelle** - **en bâtonnet**
autres :

Description de l'aliment

La description peut se faire avec des mots et/ou par des dessins (en couleur de préférence)



Appréciation de l'aliment
en date du :

(compléter la date et entourer le bonhomme sourire correspondant)



Beaucoup



Moyen



Pas du tout

Commentaires : _____

7 – Aliment :

J'ai dégusté cet aliment (entourer ou compléter) : **cru** - **cuit** - **entier** - **râpé** - **en rondelle** - **en bâtonnet**
autres :

Description de l'aliment

La description peut se faire avec des mots et/ou par des dessins (en couleur de préférence)



Appréciation de l'aliment
en date du :

(compléter la date et entourer le bonhomme sourire correspondant)



Beaucoup



Moyen



Pas du tout

Commentaires : _____

8 – Aliment :

J'ai dégusté cet aliment (entourer ou compléter) : **cru** - **cuit** - **entier** - **râpé** - **en rondelle** - **en bâtonnet**
autres :

Description de l'aliment

La description peut se faire avec des mots et/ou par des dessins (en couleur de préférence)



Appréciation de l'aliment
en date du :

(compléter la date et entourer le bonhomme sourire correspondant)



Beaucoup



Moyen



Pas du tout

Commentaires : _____

9 – Aliment :

J'ai dégusté cet aliment (entourer ou compléter) : **cru** - **cuit** - **entier** - **râpé** - **en rondelle** - **en bâtonnet**
autres :

Description de l'aliment

La description peut se faire avec des mots et/ou par des dessins (en couleur de préférence)



Appréciation de l'aliment
en date du :

(compléter la date et entourer le bonhomme sourire correspondant)



Beaucoup



Moyen



Pas du tout

Commentaires : _____

10 – Aliment :

J'ai dégusté cet aliment (entourer ou compléter) : **cru** - **cuit** - **entier** - **râpé** - **en rondelle** - **en bâtonnet**
autres :

Description de l'aliment

La description peut se faire avec des mots et/ou par des dessins (en couleur de préférence)



Appréciation de l'aliment
en date du :

(compléter la date et entourer le bonhomme sourire correspondant)



Beaucoup



Moyen



Pas du tout

Commentaires : _____

11 – Aliment :

J'ai dégusté cet aliment (entourer ou compléter) : **cru** - **cuit** - **entier** - **râpé** - **en rondelle** - **en bâtonnet**
autres :

Description de l'aliment

La description peut se faire avec des mots et/ou par des dessins (en couleur de préférence)



Appréciation de l'aliment
en date du :

(compléter la date et entourer le bonhomme sourire correspondant)



Beaucoup



Moyen



Pas du tout

Commentaires : _____

12 – Aliment :

J'ai dégusté cet aliment (entourer ou compléter) : **cru** - **cuit** - **entier** - **râpé** - **en rondelle** - **en bâtonnet**
autres :

Description de l'aliment

La description peut se faire avec des mots et/ou par des dessins (en couleur de préférence)



Appréciation de l'aliment
en date du :

(compléter la date et entourer le bonhomme sourire correspondant)



Beaucoup



Moyen



Pas du tout

Commentaires : _____

13 – Aliment :

J'ai dégusté cet aliment (entourer ou compléter) : **cru** - **cuit** - **entier** - **râpé** - **en rondelle** - **en bâtonnet**
autres :

Description de l'aliment

La description peut se faire avec des mots et/ou par des dessins (en couleur de préférence)



Appréciation de l'aliment
en date du :

(compléter la date et entourer le bonhomme sourire correspondant)



Beaucoup



Moyen



Pas du tout

Commentaires : _____

14 – Aliment :

J'ai dégusté cet aliment (entourer ou compléter) : **cru** - **cuit** - **entier** - **râpé** - **en rondelle** - **en bâtonnet**
autres :

Description de l'aliment

La description peut se faire avec des mots et/ou par des dessins (en couleur de préférence)



Appréciation de l'aliment
en date du :

(compléter la date et entourer le bonhomme sourire correspondant)



Beaucoup



Moyen



Pas du tout

Commentaires : _____

15 – Aliment :

J'ai dégusté cet aliment (entourer ou compléter) : **cru** - **cuit** - **entier** - **râpé** - **en rondelle** - **en bâtonnet**
autres :

Description de l'aliment

La description peut se faire avec des mots et/ou par des dessins (en couleur de préférence)



Appréciation de l'aliment
en date du :

(compléter la date et entourer le bonhomme sourire correspondant)



Beaucoup



Moyen



Pas du tout

Commentaires : _____

16 – Aliment :

J'ai dégusté cet aliment (entourer ou compléter) : **cru** - **cuit** - **entier** - **râpé** - **en rondelle** - **en bâtonnet**
autres :

Description de l'aliment

La description peut se faire avec des mots et/ou par des dessins (en couleur de préférence)



Appréciation de l'aliment
en date du :

(compléter la date et entourer le bonhomme sourire correspondant)



Beaucoup



Moyen



Pas du tout

Commentaires : _____

17 – Aliment :

J'ai dégusté cet aliment (entourer ou compléter) : **cru** - **cuit** - **entier** - **râpé** - **en rondelle** - **en bâtonnet**
autres :

Description de l'aliment

La description peut se faire avec des mots et/ou par des dessins (en couleur de préférence)



Appréciation de l'aliment
en date du :

(compléter la date et entourer le bonhomme sourire correspondant)



Beaucoup



Moyen



Pas du tout

Commentaires : _____

18 – Aliment :

J'ai dégusté cet aliment (entourer ou compléter) : **cru** - **cuit** - **entier** - **râpé** - **en rondelle** - **en bâtonnet**
autres :

Description de l'aliment

La description peut se faire avec des mots et/ou par des dessins (en couleur de préférence)



Appréciation de l'aliment
en date du :

(compléter la date et entourer le bonhomme sourire correspondant)



Beaucoup



Moyen



Pas du tout

Commentaires : _____

19 – Aliment :

J'ai dégusté cet aliment (entourer ou compléter) : **cru** - **cuit** - **entier** - **râpé** - **en rondelle** - **en bâtonnet**
autres :

Description de l'aliment

La description peut se faire avec des mots et/ou par des dessins (en couleur de préférence)



Appréciation de l'aliment
en date du :

(compléter la date et entourer le bonhomme sourire correspondant)



Beaucoup



Moyen



Pas du tout

Commentaires : _____

20 – Aliment :

J'ai dégusté cet aliment (entourer ou compléter) : **cru** - **cuit** - **entier** - **râpé** - **en rondelle** - **en bâtonnet**
autres :

Description de l'aliment

La description peut se faire avec des mots et/ou par des dessins (en couleur de préférence)



Appréciation de l'aliment
en date du :

(compléter la date et entourer le bonhomme sourire correspondant)



Beaucoup



Moyen



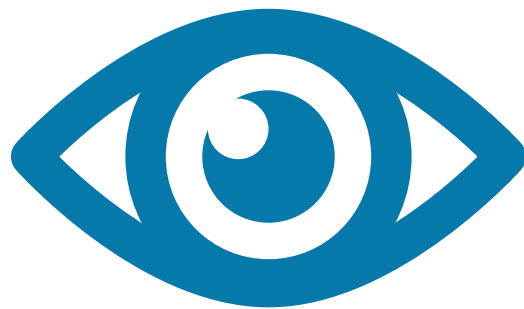
Pas du tout

Commentaires : _____

Des mots pour décrire

Mes cinq sens me permettent de voir, de sentir, de goûter, de toucher et d'entendre ce qui m'entoure.

La vue



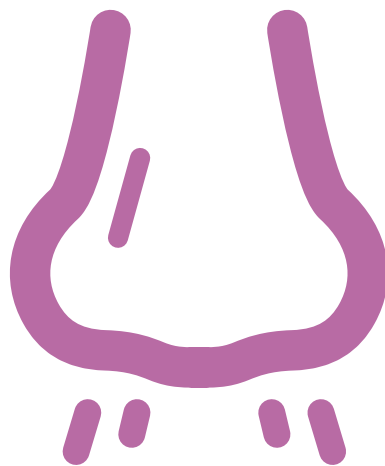
Couleur Forme Taille Aspect

vert **bombé** petit *humide*
rouge **carré** *feuilleté*
 rond sec
 ondulé **gros**
 opaque
 translucide etc.

Des mots pour décrire

Mes cinq sens me permettent de voir, de sentir, de goûter, de toucher et d'entendre ce qui m'entoure.

L'odorat



Odeur Arôme

floral fruitée
torréfié* épicié boisé
herbes parfumé
animal lactique**
etc.

* grillé, brûlé, fumé, caramélisé...

** lait, beurre, yogourt...

Des mots pour décrire

Mes cinq sens me permettent de voir, de sentir, de goûter, de toucher et d'entendre ce qui m'entoure.

Le goût



Quatre saveurs de base

Sucré Amer Acide Salé

AUTRES SENSATIONS

pétillant *rafraîchissant*

piquant

irritant

brûlant

etc.

Des mots pour décrire

Mes cinq sens me permettent de voir, de sentir, de goûter, de toucher et d'entendre ce qui m'entoure.

Le toucher



Texture Poids Température

dur moelleux tendre mou léger tiède
gelé *froid* frais
pesant **chaud**
sec granuleux **brûlant**
collant etc.

Des mots pour décrire

Mes cinq sens me permettent de voir, de sentir, de goûter, de toucher et d'entendre ce qui m'entoure.

L'ouïe



Son

pétillant
croquant
croustillant
grésillement
cric **crac**
croc squish etc.

Des mots pour décrire

Je peux décrire l'intensité de toutes les sensations que je perçois grâce à mes cinq sens.

L'intensité

Léger
Faible Doux
Fin **Fort** Fade
Soutenu
Subtil Délicat
Nuancé **Prononcé**
Pauvre
Puissant **Intense**
Goûteux Clair
Savoureux Riche **Foncé**
Généreux etc.



écolation



ASSOCIATION SOUTENIR
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER
GARDE SCOLAIRE MOBILISER

Québec



croquarium
enchanter l'alimentation